



## VREDE: VAN DUISTERNIS NAAR LICHT



**Ik was in november weer in India. En als je daar bent, in een ashram of een andere spirituele plaats, dan chant je deze zin meerdere keren per dag. Een Shanti mantra: mantra van of voor vrede.**

Aum asato ma sat gamaya  
tamaso ma jyotir gamaya  
mrityur ma amritam gamaya

Een populaire vedische mantra, oorspronkelijk uit de Brihadaranyaka Upanishad (1.3.28) met een bijzondere betekenis: leid mij van wat niet-werkelijk is naar wat werkelijk is, van duister naar licht, van dood naar onsterfelijkheid.

Ik realiseer me als ik in de ashram ben hoe mijn leven (net als dat van de

meeste mensen) gevuld is met allerlei bezigheden, gedachten en emoties die als het erop aankomt allemaal voorbij gaan. En hoe ik verlang naar de stilte, hét stille. Yoga helpt me daarbij. De mantra ook. Om naar binnen te keren, naar de essentie.

Duisternis is onwetendheid. Licht staat voor inzicht. Vrede is ver weg als het van binnen duister is...

En dan dat 'leid mij' (gamaya), lastig als je denkt dat je een onafhankelijk wezen bent. Ik realiseer me dat om tot inzicht te komen innerlijke overgave nodig is, dat ik me durf te laten leiden naar waar het leven me brengt. Er blijft nog veel te oefenen, ook in 2015. Aum Shanti Shanti Shanti.